

# Coole Erfrischung an heißen Tagen: Wassermelone-Joghurt-Drink



Naschkatze

Neulich

haben wir die erste Wassermelone des Jahres gekauft, die auch gleich ein großer Genuss war: kaum Kerne und wunderbar süß und saftig. Ich schneide sie immer in Würfel und stelle sie in den Kühlschrank, als süßer Snack für zwischendurch oder gesunder Nachtisch geht sie im Sommer fast immer.

## **Eine kleine Anekdote...**

Wir futterten sie mit unseren Gästen, der Familie von Naschkater, als abendlichen Snack. Und wenn ich schon bei unserem Besuch der letzten Woche bin, muss ich euch noch eine Anekdote erzählen. Meine Schwiegermama (ich nenne sie mal so, auch wenn Naschkater und ich nicht verheiratet sind) und ich saßen Freitag Abend zusammen, während Naschkater sich beim Sport austobte, als eine Freundin mir schrieb, ob ich schon von München gehört habe (sie war bei der Berufsfeuerwehr in München und sorgte sich um Kollegen). Wir machten den Fernseher an und setzten uns davor. Der Raum war schon fast

dunkel, denn draußen wurde es Nacht. Schwiegermama setzte die Brille auf. Als wir ein paar Worte wechselten und ich sie ansah, stutzte ich: Warum trug sie ihre Sonnenbrille?! Ich war jedoch vom Thema so abgelenkt, dass ich mir nicht viel dabei dachte, lediglich der Gedanke an lichtempfindliche Augen kam mir kurz in den Sinn.

Sie hatte jedoch wohl meinen irritierten Blick bemerkt, denn einige Momente später nahm sie die Brille ab, starnte sie verdutzt an und rief: Ich habe ja meine Sonnenbrille auf! Habe ich gar nicht gemerkt!

Und so saßen wir trotz des traurigen Themas im TV auf dem Sofa und bogen uns vor Lachen, denn die Situation war einfach zu komisch gewesen, wie sie da im dunklen Raum mit Sonnenbrille vorm Fernseher gesessen hatte...



Überh

aupt kann ich mich im Sommer von Melone und Tomaten ernähren, beides liebe ich über alles und ich kann kaum die Saison erwarten, wenn diese Früchte wieder sonnenreif und aromatisch sind. Manchmal hat man natürlich auch „Blindgänger“, denn man kann in Melonen ja nicht reingucken und bei Wassermelonen hilft auch der Riechtest nichts. Diese Woche hatte ich eine gegriffen, die weniger süß und auch etwas mehlig war. Kein so großer Essgenuss. Da bleibt sie eher „Kühlschrankhüter“... Was also damit anstellen?

Ein erfrischender Sommerdrink! Perfekt für heiße Tage!

Wassermelone in eine hohe Rührschüssel, Stabmixer rein, rhhhhmmmm!, das Ganze durch ein Sieb gestrichen und rätselnd davor gestanden...was könnte noch dazu passen? Ah, der Joghurtrest! Der muss mal weg. Schwupps hinein damit. Noch mal kurz gemixt, über Eiswürfel gegossen, fertig! Ob das zusammen passt? Der erste vorsichtige Schluck... Mhmmmm. Schmeckt ein bisschen wie dünner Lassi mit dem Joghurt, fruchtig durch die Melone und gekühlt ist es ein wunderbar erfrischender Genuss! Wie Urlaub im Glas. =)

**Für 4 Gläser:**

$\frac{1}{2}$  oder 1 kleinere Wassermelone  
2-4 EL Joghurt  
wer mag: etwas frische Minze  
Eiswürfel

Die Melone in Stücke schneiden und fein pürieren. Alles gründlich durch ein Sieb streichen, so dass möglichst wenig Rest bleibt.

Die Flüssigkeit mit dem Joghurt und evtl. ein, zwei Blättchen frischer Minze pürieren.

Bis zum Genießen im Kühlschrank aufbewahren, mit viel Eis servieren und einem Minzblättchen garnieren. [nurkochen]



Mit dem Glas dann auf den Balkon – gerne auch mit Sonnenbrille

– und Urlaubsgefühle aufkommen lassen! =)  
Habt eine genussvolle Zeit!  
Eure Judith ♥

---

## Es muss ja nicht immer Reis sein: Hirsotto mit Pilzen



Uuuund zum Dritten! Hier kommt das dritte Rezept aus „Gesund kochen ist Liebe“. Ich hoffe, es wird euch nicht langweilig, aber dieses Buch ist meiner Meinung nach weit entfernt davon, denn es ist wirklich vielseitig und enthält so viele leckere und einfache Rezepte, die gesunde Abwechslung in die Küche bringen. Hirse gehört zu den Zutaten, die ich total gerne mag, aber viel zu selten verwende. Als ich dieses Rezept las, stand fest: Das wird noch diese Woche gekocht! Und da ich das Buch demonstrativ auf dem Tisch liegen ließ, machte sich Naschkater am nächsten Tag auch direkt ans Werk und empfing mich nach der Arbeit mit dieser Leckerei. Ich kann euch das Hirsotto so was

von ans Herz legen! Hirse ist ja nicht nur gesund, dieses Gericht ist auch ganz einfach zuzubereiten.

Zudem ist es auch noch vegetarisch, ohne den Käse sogar vegan und laktosefrei und es enthält kein Gluten. Fast zu gut, um wahr zu sein, oder?

Wen das alles nicht interessiert, der muss es einfach nur nachkochen, weil es LECKER ist! ;D

#### **Für 4 Portionen:**

$\frac{1}{2}$  Liter Gemüsebrühe (evtl. etwas mehr)

4 Schalotten oder kleine Zwiebeln

1 EL Olivenöl

3-4 Knoblauchzehen

200 g Hirse

200 ml Weißwein

300 g Pilze

30 g Hartkäse (Ziege oder Schaf, z.B. Manchego oder Pecorino)

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

(frische Petersilie)

Die Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Würfel bei mittlerer Hitze andünsten. Den Knoblauch schälen, in den Topf pressen (oder fein hacken) und kurz mitdünsten.

Die Hirse dazu geben und 2 Minuten rösten, dann mit dem Weißwein ablöschen und einköcheln lassen, dabei regelmäßig rühren.

Die Hälfte der heißen Brühe dazu gießen und erneut stetig rühren. Wenn die Flüssigkeit fast völlig eingekocht ist, die restliche Brühe angießen und die Hirse mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten eindicken lassen. Hin und wieder umrühren!

Währenddessen die Pilze putzen und, falls nötig, mit Küchenpapier sauber und trocken reiben. Die Pilze hacken und unter die Hirse rühren. 3 Minuten mitgaren und dabei

regelmäßig umrühren. Den Herd ausschalten und die Hirse mit geschlossenem Deckel 3 Minuten quellen lassen.

Wer mag, wäscht Petersilie und hackt sie fein. Den Käse reiben und (beides) unter das Risotto rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und mit Salat servieren. [nurkochen]



Ich bin jetzt erstmal in Hamburg, lasse mir den frischen Hafenwind um die Ohren wehen und unternehme kulinarische Streifzüge. Sicherlich kann ich euch ab Mitte August schöne Genussorte in der Hansestadt vorstellen, wenn ich von den Tagen in Nizza zurückkomme, die sich nahtlos anschließen.

Lasst es euch gut gehen und habt eine genussvolle Zeit, ob im Urlaub oder in Balkonien... =)

Eure Judith

---

**Green Lunchbowl mit Glasnudeln und Grillkäse**

# (Werbung)



Naschkatze

Heute

gibt es etwas Sommerlich-leichtes mit viel Gemüse. Ein bisschen was Herzhaftes muss natürlich auch dabei sein und da ich Grillkäse sehr liebe, habe ich mich sehr über die Anfrage, ob ich den neuen [Grillkäse von Hochland](#) testen möchte, gefreut.

Grillkäse ist für mich eine leckere Alternative zu Tofu oder ähnlichen Produkten, die man häufig zu asiatischen Gerichten oder eben solchen Lunchbowls, wie man heutzutage die leichten und gesunden Mittagessen nennt. Zurzeit mag ich Glasnudeln sehr gerne, da sie leichter sind als „normale“ Pasta und man Reste auch wunderbar als Salat kalt essen kann. Da hat man dann gleich den Lunch für den kommenden Tag... =) Den Grillkäse von Hochland gibt es in zwei Sorten, nämlich klassisch und mit Kräutern der Provence. Da ich natürlich total neugierig war, habe ich gleich beide Sorten für unser Mittagessen ausprobiert. Die mit Kräutern fand ich zwar nicht so ganz passend für dieses Gericht, aber zum Grillen statt Fleisch oder zu einer Ratatouille kann ich mir diese Sorte bestens vorstellen.

Generell hat mich dieser Käse sehr überzeugt. Er lässt sich außen knusprig goldbraun braten und innen schmilzt er, so dass

man, nicht wie bei anderen Sorten, keinen durch und durch festen Käse mit diesem quietschigen Kaugefühl hat. Als ich von dem schmelzenden Kern las, befürchtete ich schon, dass Schmelzsalze enthalten sein könnten, die ich nicht so mag. Jedoch wurde ich positiv überrascht, als ich die recht kurze Zutatenaufstellung las – die keine Schmelzsalze enthält. Natürlich ist das Geschmackssache mit diesen Dingen, aber mir ist so etwas wichtig. Umso schöner, dass ich mir diesen Käse nun zukünftig auch mal kaufen kann – was ich tun werde, denn er schmeckt sehr lecker!



Für die Lunchbowl habe ich grünes und knackiges Gemüse genommen, man kann aber eigentlich verwenden, was man selbst am liebsten mag. Eine Art geschmacksgebende „Soße“ für die Glasnudeln ist sinnvoll, wobei notfalls sogar nur blanchiertes Gemüse mit gutem Olivenöl schmecken würde.

Das Gericht schmeckt (vom Käse abgesehen) auch kalt wunderbar und bei Sommerhitze, wie wir sie gerade haben, ist es sogar angenehmer, wenn nicht alles total heiß ist.

### **Man lernt ja nie aus...**

Meine Packung Glasnudeln enthielt 250g – viel zu viel für zwei Personen. Anfangs wollte ich die Menge halbieren und versuchte, den Packen auseinander zu brechen... ziehen... schneiden und drehen... mit mehr als mäßigem Erfolg. Das Ende vom

Lied war, dass ich Glasnudelfragmente in der gesamten Küche und auf der kompletten Arbeitsfläche verteilt hatte – das Gros der Nudeln jedoch immer noch nicht halbiert war. Schlussendlich gab ich es auf und machte die gesamte Menge, man kann ja wie gesagt Salat aus den Resten zaubern. =)

Fazit: Ihr findet die Packung zu groß für euer Glasnudelvorhaben und wollt sie teilen? Tut es nicht. Kalkuliert die Reste mit ein.



#### Für 2 Portionen:

- 1 kleiner Brokkoli
- 2 Handvoll grüne Buschbohnen
- 1 rote Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2-3 EL Olivenöl
- etwas Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 Schuss Weißwein
- 2 Tomaten
- 1 Packung Reisnudeln (mindestens 50g/Person)
- 2-4 Stücke Grillkäse [*ohne den Käse ist das Gericht vegan!*]

Den Strunk des Brokkoli abschneiden und schälen. Den oberen Teil in ganz kleine Röschen zerteilen. Die Enden der Bohnen abschneiden und die Stangen dritteln oder vierteln. Die Enden

der Frühlingszwiebeln abschneiden und das gesamte Gemüse waschen.

Einen Topf mit reichlich Wasser erhitzen. Wenn es kocht, 2 TL Salz dazu geben und Bohnen und Brokkoli darin 5-8 Minuten bissfest blanchieren. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und im Kochwasser die Nudeln 5-7 Minuten gar ziehen lassen. Den Herd dafür ausstellen, den Topf aber auf der Herdplatte lassen und den Deckel auflegen.

Die Frühlingszwiebeln und die entkernte Chilischote fein schneiden und das Weiße der Zwiebeln mit der Chili und 1 EL Öl in einem Töpfchen andünsten. Den Strunk des Brokkolis ganz fein hacken und ebenfalls mitdünsten. Mit 1 TL Gemüsebrühpulver würzen und einen Schuss Wein und Wasser angießen. Das Gemüse zugedeckt gar dünsten und derzeit die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und den Rest in feine Würfel schneiden. Diese zum Gemüse geben und kurz offen mitdünsten, den Herd schon ausschalten.

Den Grillkäse in einer Pfanne auf beiden Seiten einige Minuten goldbraun braten.

Die Nudeln in eine Schale füllen, das grüne Gemüse drum herum geben und die rote Gemüsemischung auf den Nudeln verteilen. Einen dünnen Faden Olivenöl über das Gemüse trüfeln. Mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen und den knusprigen Käse dazu anrichten. [nurkochen]

Mögt ihr Grillkäse auch so gerne? Und habt ihr schon mal eine leichte, gemüsigie Lunchbowl gemacht? Wenn ja, erzählt mir doch, was ihr am liebsten mögt!

Habt auf jeden Fall eine genussvolle Sommerzeit und sonnige Tage!

Eure Judith

---

# Eine gesunde (und vegane) Alternative: Selbst gemachte Nuss-Nougat-Creme



Auch dieses Rezept stammt aus dem Buch „Gesund kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala, das zu meinem aktuellen Lieblingsbuch avancieren könnte. Es ist schon das dritte Rezept, das wir ausprobiert haben und weitere stehen auf unserer to-eat-Liste. Die Vorstufe dieser Creme, das Nussmus, ist auch Bestandteil des [Schoko-Fudges](#), von dem ich euch bereits erzählt habe.

Wie beim Fudge musste ich wieder feststellen: Ein Hochleistungsmixer ist sinnvoll, aber es geht auch gerade noch so. Mein Mixbecher und ich mussten etwas geduldig sein und ich habe ihn immer wieder geschüttelt und immer mal wieder mit einem Löffel alles nach unten geschoben, so dass die Masse sich gut mischen konnte. Das Ergebnis ist gut, aber natürlich nicht so fein-cremig, wie es ein Thermomix oder Vergleichbares geschafft hätte. Wenn ihr so etwas besitzt oder ausleihen könnt, arbeitet damit!

Nichtsdestotrotz ist die Creme unglaublich geworden! Durch das Rösten entwickeln die Nüsse ein solches Aroma, dass ich schon bei der Herstellung des Nussmuses ständig daran riechen musste und die fertige Creme schmeckt total intensiv nach Nuss und verdient den Namen NUSS-Nougat-Creme auch wirklich. Bei der Süße kann man natürlich variieren, wenn einem die Mengen zu wenig sind – man ist ja doch sehr geeicht auf viel Zucker...



Ich finde jedenfalls, dass sich die kleine Mühe lohnt, Nüsse zu rösten und diese Creme herzustellen! Da weiß man, was drin ist und hat eine gesunde, leckere und pflanzliche Alternative zur guten alten Nutella und den anderen (zu) süßen und fettigen Frühstücks-Sünden.

250 g Haselnüsse  
4-6 EL Ahornsirup, Agavendicksaft oder 8 frische Datteln,  
entsteint  
4 EL Rohkakaopulver  
1 Prise Meersalz  
1-2 EL mildes oder natives Kokosöl

Die Nüsse bei 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze etwa 12 Minuten rösten. Die abgekühlten Nusskerne in einem Tuch aneinander reiben, so löst sich ein Großteil der Schale. In einer Küchenmaschine/einem Mixer die Nüsse in 5-10 Minuten

zu Mus mahlen. Die übrigen Zutaten hinzufügen und nochmals mixen. In einem verschließbaren Glas kühl aufbewahren, dann hält sich die Creme ca. 3 Wochen.



Kommende Woche verreise ich nach Hamburg, wo ich an einem Foto-Workshop teilnehme und ein bisschen die Stadt erkunden will. Sicher gibt es tolle kulinarische Dinge zu entdecken. Wer Tipps und Hinweise hat – immer her damit! Ich freue mich über eure Kommentare und Vorschläge! =)

Natürlich wird es hier trotzdem etwas zu lesen geben. Ein paar Dinge möchte ich für euch vorbereiten, denn nach Hamburg wird nur umgepakt und es geht weiter nach Nizza für eine knappe Woche. Fürs Kochen, Backen und Bloggen wird also mindestens 10 Tage lang keine Zeit sein.

Habt eine genussvolle Zeit – vielleicht ja sogar auch im Urlaub? =)

Eure Judith

---

# Gesunder Schoko-Fudge ohne raffinierten Zucker



Es war hier sehr ruhig die letzte Woche. Naschkater und ich hatten seit Freitag Besuch von seiner Familie und da war volles Haus und volles Programm – keine Zeit zum Kochen, Backen oder Schreiben.

Dafür konnte ich aber gestern und heute gleich drei neue Rezepte ausprobieren.

Alle stammen aus dem Buch „Gesund kochen ist Liebe. Über 80 ausgewogene und natürliche Rezepte“ von Veronika Pachala. Demnächst will ich es euch vorstellen. Veronika kocht und backt Wohlfühl-Rezepte ohne raffinierten Zucker, Kuhmilch und Weizen und achtet seit der Geburt ihrer Tochter Claire auf ausgewogene und gesunde Nahrung, die gleichzeitig schmecken soll. Ihre Erfahrungen hat sie auf dem [Blog Carrots for Claire](#) gesammelt.



Bevor

ich jedoch mehr zu ihrem Buch erzähle, möchte ich euch heute erstmal wieder etwas Süßes anbieten und zwar die Schoko-Fudges, die mich sofort angesprochen haben. Man braucht dafür einen guten Mixer. Da ich den nicht besitze, habe ich meinen Mixbecher genommen, auf den ich meinen Stabmixer setzen kann. Er leistet vielleicht nicht genauso gute Arbeit wie der Mixer der Autorin, aber ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis und schmecken tut es fantastisch!



### **Zutaten:**

160 g Buchweizen  
4 EL Haselnüsse oder andere Nusskerne

100 g frische weiche Datteln (entsteint)  
4 EL mildes Kokosöl  
4 EL (Roh)Kakaopulver  
2 EL geröstetes Haselnussmus\*  
2 Prisen Meersalz

*\*Das Nussmus ist eine Vorstufe der Nuss-Nugat-Creme, die ich ebenfalls ausprobiert habe. Wer nicht praktischerweise beide Rezepte zeitgleich macht, kann 2-3 EL Haselnüsse rösten (Wenn der Ofen gerade an ist: ca. 10 Min. bei 180°C Umluft; In der Pfanne bei mittlerer Hitze und unter stetem Rütteln, bis die Nüsse duften und ganz leicht Farbe nehmen) und dann im Mixer ganz fein zu Mus pürieren.*

Den Buchweizen waschen und mit 320 ml Wasser (doppelte Menge) bedecken. 30 Minuten einweichen. Die Nüsse rösten und fein hacken.

Dann den Buchweizen in einem Sieb spülen, abtropfen und pürieren. Datteln (ich hatte getrocknete), flüssiges Kokosöl, Kakaopulver, Haselnussmus und Meersalz hinzufügen und alles erneut pürieren. Zuletzt die gehackten Nüsse einige Sekunden mitmixen.

Die Masse in eine Dose oder Auflaufform drücken, die mit Backpapier oder Frischhaltefolie ausgelegt ist. Falls es etwas klebt, hilft es, die Hände ganz leicht anzufeuchten.

Im Tiefkühlfach 20 Minuten erkalten lassen und dann mit Folie oder Papier aus der Form heben und in Stücke schneiden.

Im Kühlschrank hält der Fudge ca. 5 Tage, im Tiefkühlfach mehrere Wochen.



Heute

Mittag gab es noch etwas Herzhaftes aus Veronikas Buch: Naschkater kochte Hirsotto mit Pilzen für mich, als ich von der Arbeit kam. Ich glaube, wir werden in den kommenden Wochen versuchen, ein bisschen gesünder zu essen und öfter mal „normale“ Süßigkeiten gegen solch gesündere Alternativen auszutauschen. Dieser Fudge ist mal ein gelungener und leckerer Anfang. Ich hoffe, er wird euch genauso schmecken! Kommt gut ins Wochenende und habt eine genussvolle Zeit!  
Eure Judith ♥